

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

День: 1
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный 08.07.2022
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
							С
Завтрак							
215	Каша молочная из овсяных хлопьев	180	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Кофе с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Борщ вегетарианский	200	3,1	6,	11,1	184,33	11,1
59	Гречка отварная с маслом (гарнир)	200	3,1	6,2	11,1	184,33	11,1
304	Сердце тушеное с овощами в соусе	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0	31,2	132,24	7,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Снежок	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
Ужин							
30	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	80	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с молоком и сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			68,3	77,7	275,1	2168,3	35,5